mari*mari close-up

ビタミンカラー

野菜ソムリエ 最上美貴子さん

秋田市北部市民センター「キタスカ」・調理室で行われた「野菜ソムリエの秋野菜講座」。

小皿の上に、スライスした5切れのリンゴ。「さあ、食べ比べをしてみましょう。それぞれ、どのように感じられますか?」。最上さんが参加者に声を掛ける。

5種類のリンゴを、品種を伏せて参加者に試食してもらい、「5項目、5点満点」で採点し、最後に集計結果を発表。「地元秋田の『ふじ』が最高点。他県からとっておきの2品種を取り寄せたのですが…。皆さんが選んだのは秋田産のリンゴでした」。最上さんの言葉に歓声と拍手が起こる。

「野菜・果物には、数多くの品種がありますが、数種を並べて食べ比べしてみることは日常ではなかなかありませんよね。講座ではそれを体験していただきました」と笑顔で最上さんが話す。「野菜ソムリエ」を表すグリーンのスカーフが鮮やかに揺れる。

採れたての旬の野菜や果物。その瑞々しく香り高い風味、そして食感。「季節を味わう幸せに満ちた」野菜や果物についての情報を伝え、感動を分かち合うことが野菜ソムリエの役割という。畑で農作物を作る生産者と、食卓でそれを味わう生活者をつなぐ懸け橋ともいえる存在だ。

講座では毎回テーマを決め、テーマに沿ったレシピを提案する。最上さんが心掛けているのは身近な食材、調味料で簡単にできるレシピ。「提案するのは日常の〝おうちご飯〟です。野菜をおいしく簡単に食べられるレシピで、その日の晩ご飯に早速作ってみたくなるような、そんな講座でありたい」と最上さん。

「一番の目的は野菜・果物に興味を持っていただくきっかけを提供すること。そして参加者同士の情報交換の場を提供すること。『料理を作るだけの講座』にはしたくない」と続ける。

ご主人、3人の息子の5人家族。最上さんが野菜ソムリエの資格を取ってから、食卓には最上さんが選んだ野菜・果物が数多く上るようになり、野菜や果物の話題も増えた。「世の中のお母さんたちに最も身近な野菜ソムリエでありたい。わたしの強み、これまで自信を持ってやってきたことは『子どもを育ててきた』ということ。主婦としての目線を大切にしたい」

最上さんは今、映画「よみがえりのレシピ」の上映鑑賞会の準備を進めている。この映画は、山形県の在来野菜を守り、育てている生産者さんを追ったドキュメンタリー映画。山形県をはじめ全国各地で上映されて話題になっている。最上さん自身で観て、「ぜひ秋田でたくさんの方々に観ていただきたい」と話したところ、その思いに賛同した人たちが中心となって実行委員会が立ち上がった。

「秋田にも、生産者さんが代々大切に育ててきた野菜があります。この映画をきっかけに、秋田の宝物ともいえる在来野菜の存在を知っていただけたら」と話す。「秋田の農産物は高品質で国内でトップレベルのものがあるのに認知度が低いのが残念です。県産農産物を全国にアピールする活動をしていきたい。秋田の方々にも県産農産物の素晴らしさを知っていただきたい」と目を輝かせた。

LECTURE 最上さんの講座では野菜の知識だけでなく、品種による食べ比べや家庭料理に取り入れやすい簡単で体にも良いレシピを学ぶことができる。

Profile

もがみ みきこ さん

秋田市生まれ。平成21年2月、ジュニア・ベジタブル&フルーツマイスター（現ジュニア野菜ソムリエ）、24年11月野菜ソムリエの資格を取得。大潟村「さとうこまち」の安心・安全なお米と野菜の販促スタッフとして参加。アンチエイジング野菜講座、季節の野菜講座などを開催。NPO法人秋田健康支援情報局の副理事長を務め、食・美容・運動・癒しをキーワードに健康で元気になれるプログラムを提案している。

ＮＰＯ法人秋田健康支援情報局ＨＰ
http://www.akita-kenmin.jp/akitakenko/

野菜ソムリエの冬野菜講座「Candy's キッチン ～ほっこり冬ごはん編～」

今が旬の冬野菜のお話。毎日の食卓が楽しくなる、野菜がメーンになる簡単でおいしいレシピを紹介。講座終了後はみんなで作った料理を食べながら食の情報交換を。

日時：2月15日（金）10：30～13：00
場所：秋田市北部市民サービスセンターキタスカ　2階調理室
定員：15人（要予約）　参加費：1,500円　持ち物：エプロン、三角巾

お問い合わせ・申し込み：
NPO法人秋田健康支援情報局 tel.090-8921-3904（竹下）mail：akitakenko@hotmail.co.jp

野菜ソムリエとは

日本野菜ソムリエ教会認定・野菜ソムリエの資格は3つ。野菜・果物の魅力を知り、自ら楽しむことができるジュニア野菜ソムリエ。次に、その魅力を周囲に伝えるようになれる野菜ソムリエ。さらに野菜・果物を通じて社会で活躍できるシニア野菜ソムリエがある。